

# Proteja a su familia de la influenza (gripe)

## 1. ¿Qué es la influenza?

La influenza (gripe) es un virus que provoca una infección respiratoria común. En Estados Unidos, cada año, hasta 1 persona de cada 5 se contagia de influenza.

## 2. ¿Cómo se contagia la influenza?

La influenza se contagia frecuentemente de una persona a otra a través de gotas de tos o de estornudos de una persona enferma. También se puede contagiar al tocar una superficie o un objeto que tenga el virus de la influenza (como las perillas de las puertas) y después tocarse los ojos, la nariz o la boca.

## 3. ¿Cuáles son los signos y síntomas de la influenza?

- Fiebre
- Tos
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Secreción nasal o congestión nasal
- Dolor muscular o cansancio
- Escalofríos

## 4. ¿Qué tan grave es la influenza?

La influenza (gripe) puede ser muy grave, en especial para los niños pequeños y para quienes padecen enfermedades crónicas, como diabetes, asma o enfermedades cardíacas. Cada año en el Condado de Los Ángeles, los niños son hospitalizados y pueden morir debido a problemas relacionados con la gripe. Cerca de la mitad de los niños hospitalizados estaban sanos antes y no tenían otros problemas médicos. Los niños y los adultos con influenza también pueden experimentar:

- Infecciones en la nariz (sinusitis) y en los oídos
- Neumonía
- Deshidratación
- Deterioro de enfermedades, como la diabetes, el asma y los problemas del corazón

## 5. ¿Cómo puede usted prevenir la influenza?

La mejor manera de prevenir la influenza es vacunándose cada año. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben recibir la vacuna contra la influenza para protegerse contra todos los tipos de influenza que se contagian con más frecuencia.



### Consejos para prevenirla:

- Vacúnese cada año.
- Cúbrase la boca y la nariz con la manga o un pañuelo cuando tosa o estornude.
- Lávese las manos frecuentemente con agua tibia y jabón.
- Quédese en casa si está enfermo.

### Para más información:

Departamento de Salud Pública  
del Condado de Los Ángeles  
[www.publichealth.lacounty.gov/ip](http://www.publichealth.lacounty.gov/ip)  
o al (213) 351- 7800

Programa de Inmunización del  
Departamento de Salud Pública  
de California  
[www.cdph.ca.gov/pages/Espanolho  
me.aspx](http://www.cdph.ca.gov/pages/Espanolho%20me.aspx)

Centros para el Control y la  
Prevención de Enfermedades  
(CDC, por sus siglas en inglés)  
<http://espanol.cdc.gov/enes/flu/>

### 6. ¿Cuál es el mejor momento del año para vacunarse contra la influenza?

Le recomendamos que usted y sus hijos obtengan la vacuna contra la influenza tan pronto como la vacuna esté disponible. La temporada de gripe puede durar hasta la primavera, con la mayoría de los casos que ocurren generalmente en enero o febrero, por lo que no es demasiado tarde para vacunarse en el Año Nuevo.

### 7. ¿Son seguras las vacunas contra la influenza?

Cada año, más de 100 millones de dosis de la vacuna contra la gripe se da en todo los EE.UU. Las vacunas son seguras, efectivas y no causan la gripe. La mayoría de las personas sólo tienen efectos secundarios leves, como una fiebre baja o un dolor en el brazo. El riesgo de una reacción más grave es mucho menor que el riesgo de los problemas relacionados con la influenza.

### 8. ¿Quién no debe vacunarse contra la influenza?

Los bebés menores de 6 meses de edad y cualquier persona que haya tenido una reacción grave a una vacuna contra la gripe en el pasado, no deben recibir la vacuna contra la gripe. Es posible que su médico le diga que espere antes de vacunarse si:

- Está moderado o gravemente enfermo y/o
- Tiene fiebre alta.

Si tiene alergia al huevo, pregunte a su médico si puede recibir la vacuna contra la influenza.

### 9. ¿Dónde puede recibir mi familia la vacuna?

Las vacunas contra la influenza están disponibles en los consultorios médicos, los centros de salud comunitarios, las farmacias, los sitios comunitarios y las clínicas de salud pública. La mayoría de los planes de salud, incluso Medicare y Medi-Cal, cubren las vacunas contra la influenza.

Si usted y sus hijos no tienen un médico regular, seguro médico o su proveedor no ofrece las vacunas contra la gripe:

- Pregunte a su médico si su hijo califica para el programa Vacunas para Niños (Vaccines for Children), o VFC (siglas en inglés). Algunos niños pueden recibir vacunas de forma gratuita a través de este programa.
- Visite [www.publichealth.lacounty.gov/ip](http://www.publichealth.lacounty.gov/ip) o marque al 2-1-1 para obtener una lista de las clínicas de vacunación gratuitas o de bajo costo.

**Su proveedor de atención médica le recomendará la vacuna que sea mejor para usted y su familia y le dirá si su hijo(a) necesita más de una dosis.**